小平中学校　学習に関する瓦版
NO24
平成28年 2月12日（金）発行
文責：川野邉勝也

学びのススメ

テストに向けて勝負の終末！

来週，１６日（火），１７日（水）に１・２年生対象の学年末テストが行われます。テスト勉強は予定通り進んでいるでしょうか？

テストまであと４日。以下，この週末にできること，やってほしいを提案していきます。

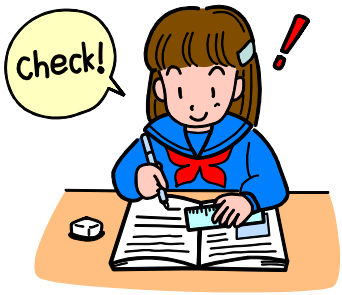
《その１》やるべきことの「残」を洗い出す！

・　テスト計画表とにらめっこをし，今日の段階で，やるべきことがどれだけ残っている　のか洗い出しましょう。（国語のワーク〇〇ページ，数友〇ページなど）

・　「残」がわかったら，あとは，残りの日数（４日）で割ります。
（残数が４０ページ　だとすれば，１日の最低ノルマは１０ページとなりますね。）

・　ここまでくれば，あとはノルマをクリアすべく，勉強あるのみ！テスト範囲を網羅しないことには何も始まりません。テスト範囲の学習が終わらなかった…そんな反省が出ないようにしてください。

《その２》その日にやるべきことを事前に決めておく！



机に向かってから，「何しよう？」だとせっかくのやる気が損なわれてしまう可能性があります。前日の学習の最後に，次の日に学習する内容や物を決めておき，準備してから寝るようにしてみましょう。（計画表に明記したり，紙に書き出したりという方法もあります。）やるべきことが決まっていれば，すぐに取り組むことができるというわけです。

《その３》集中力を持続させる工夫を試みる！

集中力にも限界があります。人間の集中力は最大で９０分という説を聞いたことがありますが，これには個人差があり，３０分，４５分，５０分と集中力を持続できる時間は人それぞれ違います。ですから，自分自身の集中が続く時間を見極め，その時間を１単位として学習時間を設定してみてはいかがでしょうか。（３０分×８回＝４時間）

また，休憩することも大切になってきますが，区切りのよいところで休憩をするのも一つの手ですが，あえて区切りの悪いところ（学習の途中）で休憩を入れるという人もいるようです。後者のメリットとしては，途中にしてしまっている学習の内容が頭の片隅に残っているので，休憩後にスムーズに学習に入れるということが挙げられます。パソコンでたとえるならば，スリープ状態にしておけば，パソコンの起動がはやいということでしょうか。

これらも参考にしながら，集中力を持続させるための工夫を模索してみてください。この週末が勝負ですよ！

掲載可